



Övning: Sannolikheten för att bekymren förverkligas

Mål:

Du lär dig att granska dina bekymmer mer sanningsenligt och att se på dem i en ny dager.

Anvisning:

Ett vanligt tankefel är att dra förhastade slutsatser. Välj något som bekymrar dig just nu. Fundera sedan på svar på följande frågor. .

Bekymmer:

Ex. "Jag har känt mig konstig i några dagar. Jag har till exempel varit yr och haft huvudvärk. Jag är rädd att jag har en allvarlig sjukdom."

Det värsta som kan hända:

Ex. "Jag går till en läkare och diagnostiseras med en allvarlig sjukdom. Man kan t.o.m. dö av den."

Det bästa som kan hända:

Ex. "Den här konstiga känslan går snart över av sig själv och jag kan fortsätta som vanligt."



Det mest sannolika slutresultatet:

Ex. "Mitt tillstånd orsakades av nyligen ökad stress och oro. Det åtföljdes av fysiska symtom som yrsel. Dessutom hade jag inte hunnit äta ordentligt och regelbundet, vilket försvagade mitt tillstånd."

Om det värsta händer, vad kan jag göra för att komma vidare i situationen?

Ex. "Jag skulle behöva genomgå långa och besvärliga undersökningar. Efter dem skulle jag vara i chock och trasig. Mina närstående skulle behöva ta hand om mig. Jag skulle ändå få stöd från mina närstående och jag skulle göra allt för att bli bra igen."